

# 環境が変わる4月！子供の体調は大丈夫？ こころのサイン見逃さないで！！

4月は入学、進級、就職等環境変化に伴いストレス過多となり、こころの病にかかる事が多くあります。問診票をチェックして、早期発見に努めましょう。

## 「親が大学生や社会人になった子を見守るための問診票」

- 目立って痩せた。(あるいは太った。)
- 何をするのも億劫うそうに見える。だるそうに疲れて見える事が多くなった。
- 手や指先が震えている。
- 服装や見出しなみが異常に乱れている。★
- 表情が乏しい。
- ぼんやりしていることが多くなった。
- 耳鳴りがしているようだ。
- 吐き気やめまい、ふらつき、立ちくらみに悩んでいるようだ。
- お腹が痛い、頭が痛い等よく訴えるようになった。
- 最近ずっと憂鬱そう、笑わなくなった、些細なことで泣くようになった。
- 趣味や好きだったことに興味を示さなくなった。
- 小さなことを異常に気にするようになった。
- 突然強い不安感に襲われるようだ。
- 「周りから嫌われている」「みんなが噂している」と話すようになった。
- 電車や人込みで強い不安に襲われることがあるようだ。★
- ぶつぶつ独り言を言うようになった。
- 幻聴が聞こえているようだ。★
- 休みの日にどこにも行かず、家に引きこもりがちになった。
- 仕事(学校)を休みたがるようになった。
- 他人の視線を異常に気にするようになった。
- 自分の空想をあたかも事実であるかのように話すようになった。★
- 話が支離滅裂で会話が成立しない。★
- 将来を悲観する発言が多くなった。
- 「誰々に悪い」と自分を責めるようになった。
- 「しんどい」「つらい」「もうだめだ」という言葉が増えた。
- 「死にたい」とつぶやくようになった。★
- 眠れず、日中の生活に支障が出ている。★
- 夜中に激しく動き回っている。
- 食事をとらなくなった。
- 体型を気にして下剤を使うようになった。
- 食べてすぐ嘔吐しているようだ。★



★印つきの項目にひとつでもあてはまると「こころの病」である可能性が高いので、できるだけ早く精神科医の診察を受ける必要があります。

(日本精神科看護協会こころの問診票より引用)

「こころのサイン」を見逃さず、正しい対処と早期治療を行うことが大切です。  
また、家族や周囲の人が、病気を理解し、温かくサポートすることが必要です。

